

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 1
10-1-2009

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2009 Sneek 16 +: 2:54.20; Jgd 1: 2:58.20; Jun 2: 3:06.40; Jun 3: 3:01.80; Jgd 2: 2:56.90

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------	-----	------	------	------

Meisjes Junioren 1

1.	Marre Zandringa	97	ORCA			2:37.72
2.	Clariss de Vries	97	DZ&PC			3:00.70
3.	Esther Visser	97	De Vikings			3:02.87
4.	Roos Eilers	97	De Forel			3:04.43
5.	Martine van der Sluis	97	De Vikings			3:06.45
6.	Anna Regnerus	97	Wetterwille			3:09.69
7.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille			3:12.41
DIS	Rebecca Jansen	97	ORCA			3:00.85
<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>						
DIS	Carolien Baarda	97	ORCA			3:10.28
<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						

Meisjes Junioren 2

1.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet			2:43.06
2.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen			2:44.70
3.	Evelien van Ruiten	96	ORCA			2:48.53
4.	Rixt Menger	96	DZ&PC			2:50.31
5.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp			2:51.14
6.	Jill Muller	96	DZ&PC			2:51.28
7.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34			2:51.91
8.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen			2:55.05
9.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54			2:57.57
10.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24			2:58.80
11.	Melissa Nauta	96	De Vikings			2:59.49
12.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen			3:02.73
13.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen			3:02.85
14.	Marieke Dijkstra	96	Avena			3:03.26
15.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen			3:03.48
16.	Lisa Rozema	96	FZC'54			3:03.69
17.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC			3:03.73

Meisjes Junioren 3

1.	Femke Leenstra	95	ORCA			2:33.61
2.	Jessie Smeding	95	ORCA			2:40.77
3.	Rianne Hartman	95	ORCA			2:41.67
4.	Freya Holwerda	95	ORCA			2:42.25
5.	Rixt Wilbers	95	De Granaet			2:45.68
6.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen			2:46.31
7.	Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen			2:46.60
8.	Nenne Venema	95	DZ&PC			2:46.74
9.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen			2:53.23
10.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24			2:54.42
11.	Maaijke de Boer	95	De Granaet			2:54.64
12.	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen			2:56.29
13.	Elbrich Gerritsma	95	Avena			2:57.94
14.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24			3:00.54
15.	Lenneke Muggen	95	HZ&PC Heerenveen			3:06.08
DIS	Laura Jongbloed	95	ORCA			2:57.02
<i>SL - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>						

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 1, Dames, 200m wisselslag

Dames Jeugd 1 en 2

1. Paula Duursma	93	DZ&PC	2:36.89
2. Iris Rozema	93	FZC'54	2:38.65
3. Josephine Meerman	93	DZ&PC	2:38.92
4. Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:40.16
5. Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:41.85
6. Renske de Groot	93	DZ&PC	2:42.62
7. Aukje Zwart	94	Avena	2:43.19
8. Minke Betten	94	DZ&PC	2:45.26
9. Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	2:45.63
10. Johanna de Boer	94	ZPD	2:46.88
11. Eline Ligthart	93	De Vikings	2:47.60
12. Geeske Wind	93	DZ&PC	2:47.81
13. Tineke Wind	94	DZ&PC	2:49.87
14. Marianne van der Zee	93	De Granaet	2:50.82
15. Marissa Lindemulder	93	De Granaet	2:52.86
16. Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	2:53.49
17. Claudia Damski	94	DZ&PC	2:53.87
18. Shanna Hofstra	93	Avena	2:54.43
19. Wytse Klijnstra	93	Avena	2:56.02
20. Laura Terpstra	94	Avena	2:56.29
21. Maaïke de Wolff	93	Avena	2:58.70
DIS Femke de Jong	93	De Granaet	2:53.82

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

16 jaar en ouder

1. Wendan Poelstra	91	ORCA	2:26.94
2. Marloes Oldenburg	88	ORCA	2:32.89
3. Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:37.95
4. Joyce Durken	92	ORCA	2:39.89
5. Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	2:40.02
6. Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	2:45.73
7. Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	2:48.38
8. Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	2:53.83
9. Yolanda Schoo	91	SG Middelse-Skelp	2:54.07
10. Nienke Zijlstra	85	Avena	2:56.20

Programmanr. 2

Heren, 100m schoolslag

12 jaar en ouder

10-1-2009

Resultaten

FWK 2009 Sneek 18 +: 1:19.90; Jgd 1: 1:22.00; Jgd 2: 1:21.10; Jun 1: 1:31.80; Jun 2: 1:27.50; Jun 3: 1:24.90; Jun 4: 1:22.60

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
Jongens Junioren 1					
1. Robin de Joode	96	De Granaet	1:31.29	259	
Jongens Junioren 2					
1. Cor Sytsma	95	SGZ Bolsward-Workum	1:25.70	313	
2. Oebele v/d Velde	95	DZ&PC	1:27.18	298	
3. Dirk van der Eems	95	Wetterwille	1:27.56	294	
AFGEM Myrdin Willemse	95	ORCA			
Jongens Junioren 3					
1. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	1:15.57	457	
2. Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:16.57	439	
3. Bram ter Ellen	94	ORCA	1:19.56	391	

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 2, Heren, 100m schoolslag

Jongens Junioren 4

1.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	1:06.15	681
2.	Gijs Gertsen	93	ORCA	1:12.77	512
3.	Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	1:14.68	473
4.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	1:17.81	418
5.	Harm Lemstra	93	De Vikings	1:20.62	376
6.	Chris ter Beke	93	SGZ Bolsward-Workum	1:20.75	374
7.	Sven Alkema	93	ORCA	1:20.98	371
8.	Willem van de Ende	93	Neptunia'24	1:22.97	345
DIS	Wouter Sikma	93	Neptunia'24	1:13.30	

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armsglag.

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Vincent van Iperen	91	ORCA	1:09.23	594
2.	Thomas Veltman	92	De Granaet	1:13.51	496
3.	Jappie Jongsma	92	De Granaet	1:13.93	488
4.	Aydin Hummel	92	ZCNF'34	1:14.13	484
5.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	1:18.24	412
6.	Tom Vermeeren	92	ORCA	1:22.19	355
7.	Micheal Westers	92	De Vikings	1:23.05	344
DIS	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:17.81	

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armsglag.

18 jaar en ouder

1.	Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	1:04.82	724
2.	Oane van der Heide	87	ZPD	1:10.16	571
3.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	1:10.21	570
4.	Jildert Prins	89	FZC'54	1:10.92	553
5.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	1:13.44	498
6.	Jorrit Visser	89	FZC'54	1:15.80	453
7.	Roelof de Jong	89	ZPD	1:17.70	420
8.	Kevin Visser	90	ORCA	1:18.80	403
AFGEM	Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24		

Programmanr. 3

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open

10-1-2009

Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:21.00; Jgd 2: 1:20.10; Jun 2: 1:25.10; Jun 3: 1:22.80; 16 +: 1:19.20

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
------	------	------	-----	-----	------

Meisjes Junioren 1

1.	Marre Zandringa	97	ORCA	1:15.20	465
2.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	1:21.55	365
3.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:24.84	324
4.	Esther Visser	97	De Vikings	1:26.02	311
5.	Aldith Pasveer	97	ORCA	1:26.52	306
6.	Roos Eilers	97	De Forel	1:26.92	301
7.	Martine van der Sluis	97	De Vikings	1:31.93	255

Meisjes Junioren 2

1.	Evelien van Ruiten	96	ORCA	1:17.13	431
2.	Mirthe Alkema	96	ORCA	1:18.10	416
3.	Claudia Hacke	96	ORCA	1:18.26	413
4.	Rixt Menger	96	DZ&PC	1:19.12	400 A
5.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	1:20.52	379
6.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:21.23	369 A
6.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:21.23	369 B

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 3, Meisjes, 100m rugslag, Meisjes Junioren 2

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
8.	Joëlle Rozema	96 DZ&PC	1:22.74	349		
9.	Melissa Nauta	96 De Vikings	1:24.30	330		
10.	Julia Zwertbroek	96 HZ&PC Heerenveen	1:24.52	328		
11.	Irene Dotinga	96 Neptunia'24	1:24.80	325		
12.	Willeke Willems	96 ZCNF'34	1:24.89	324		
13.	Marieke Dijkstra	96 Avena	1:25.26	319		
14.	Leandra Vedder	96 HZ&PC Heerenveen	1:25.76	314		
DIS	Simone Mus	96 SG Middelse-Skelp	1:21.60			

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

Meisjes Junioren 3

1.	Myrthe Sytsema	95 HZ&PC Heerenveen	1:11.78	535		
2.	Femke Leenstra	95 ORCA	1:12.03	530		
3.	Hjordis Wagenaar	95 HZ&PC Heerenveen	1:14.16	485		
4.	Elbrich Gerritsma	95 Avena	1:14.77	474		
5.	Freya Holwerda	95 ORCA	1:15.07	468		
6.	Rianne Hartman	95 ORCA	1:19.12	400	B	
7.	Kelly de Jong	95 HZ&PC Heerenveen	1:19.84	389		
8.	Maaijke de Boer	95 De Granaet	1:20.19	384		
9.	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen	1:20.41	381		
10.	Myrna Gorter	95 Neptunia'24	1:20.95	373		
11.	Nenne Venema	95 DZ&PC	1:21.92	360	FJ 1 A	
12.	Henny de Vries	95 HZ&PC Heerenveen	1:21.92	360	FJ 2 B	
13.	Laura Jongbloed	95 ORCA	1:22.13	357		
14.	Andrea Bandstra	95 Neptunia'24	1:22.46	353		
AFGEM	Liza Salverda	95 ORCA				

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Manon Kuiper	94 HZ&PC Heerenveen	1:08.70	611		
2.	Anna Visser	94 HZ&PC Heerenveen	1:10.63	562		
3.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen	1:12.54	519		
4.	Ankie van der Meer	93 ORCA	1:13.27	503		
5.	Aukje Zwart	94 Avena	1:13.45	500		
6.	Maxime de Wilde	93 DZ&PC	1:13.59	497		
7.	Dieneke Been	93 DZ&PC	1:14.64	476		
8.	Iris Rozema	93 FZC'54	1:15.40	462		
9.	Femke Groos	94 DZ&PC	1:15.66	457		
10.	Saskia Bergsma	93 ZCNF'34	1:17.20	430		
11.	Wytske Klijnstra	93 Avena	1:18.63	407		
12.	Marianne van der Zee	93 De Granaet	1:18.67	407		
13.	Anja Mus	94 SG Middelse-Skelp	1:18.94	402		
14.	Eline Ligthart	93 De Vikings	1:19.31	397		
15.	Marissa Lindemulder	93 De Granaet	1:19.51	394		
16.	Shanna Hofstra	93 Avena	1:19.61	392		
17.	Tineke Wind	94 DZ&PC	1:20.04	386		
18.	Jildau Schilstra	93 ZCNF'34	1:20.11	385		
19.	Laura Terpstra	94 Avena	1:20.13	385		
20.	Merel Weysenfeld	94 De Vikings	1:21.89	360		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90 ORCA	1:05.76	696		
2.	Jolanda Cnossen	86 Neptunia'24	1:08.57	614		
3.	Simone van der Wal	91 ORCA	1:11.39	544		
4.	Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen	1:13.18	505		
5.	Anna-Jetske Baron	92 FZC'54	1:15.70	456		
6.	Maaike Karsten	91 DZ&PC	1:15.74	456		
7.	Lysbeth Wiersma	92 HZ&PC Heerenveen	1:17.29	429		
8.	Joyce Duurken	92 ORCA	1:18.74	405		
9.	Jolien Bleichrodt	92 De Vikings	1:20.42	381		

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 3, Dames, 100m rugslag, 16 jaar en ouder

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
10.	Nienke Zijlstra	85	Avena	1:21.89	360		
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 4 Heren, 200m vrije slag 12 jaar en ouder
10-1-2009 Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:15.00; Jgd 2: 2:14.30; Jun 1: 2:30.30; Jun 2: 2:25.70; Jun 3: 2:20.90; Jun 4: 2:17.00; 18 +: 2:13.00

Rang		Geb.		Tijd	50m	100m	150m	200m
Jongens Junioren 1								
1.	Robin de Joode	96	De Granaet	2:21.70				
Jongens Junioren 2								
1.	Pieter Ytsma	95	ORCA	2:27.00				
AFGEM	Jonathan Rozema	95	DZ&PC					
Jongens Junioren 3								
1.	Willem Kees Roos	94	De Vikings	2:03.80				
2.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:07.48				
3.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:08.73				
4.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:11.16				
Jongens Junioren 4								
1.	Jorke Willemse	93	ORCA	1:57.43				
2.	Wouter Sikma	93	Neptunia'24	2:03.09				
3.	Gijs Gertsen	93	ORCA	2:08.07				
4.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:10.33				
5.	Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	2:15.51				
6.	Sven Alkema	93	ORCA	2:17.24				
7.	Willem van de Ende	93	Neptunia'24	2:20.48				
Heren Jeugd 1 en 2								
1.	Vincent van Iperen	91	ORCA	2:01.03				
2.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:02.12				
3.	Micheal Westers	92	De Vikings	2:06.86				
4.	Aydin Hummel	92	ZCNF'34	2:10.15				
5.	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	2:12.40				
18 jaar en ouder								
1.	Ewoud Potiek	89	DZ&PC	1:56.26				
2.	Jorrit Visser	89	FZC'54	2:02.36				
3.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:02.70				
4.	Casper Hut	78	HZ&PC Heerenveen	2:02.80				
5.	Michiel Punter	84	ORCA	2:05.55				
6.	Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	2:06.00				
7.	Remco Kamps	90	DZ&PC	2:08.15				
8.	Marco Brouwer	86	De Vikings	2:10.50				
9.	Ritske Reitsma	90	ZPD	2:12.38				
10.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	2:14.18				
11.	Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24	2:14.90				
12.	Arjen Thomas	86	ORCA	2:16.26				
13.	Johan Westerhuis	87	DZ&PC	2:17.62				

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 5 Dames, 200m vlinderslag Dames Senioren Open
10-1-2009 Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 3:00.20; Jgd 2: 2:59.70; Jun 3: 3:03.80; 16 +: 2:56.40

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
Meisjes Junioren 1						
AFGEM	Marre Zandringa	97	ORCA			
Meisjes Junioren 2						
1.	Evelien van Ruiten	96	ORCA			2:47.91
2.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet			2:54.29
3.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34			3:05.47
Meisjes Junioren 3						
1.	Femke Leenstra	95	ORCA			2:40.56
2.	Jessie Smeding	95	ORCA			2:52.33
3.	Rixt Wilbers	95	De Granaet			2:52.66
Dames Jeugd 1 en 2						
1.	Iris Rozema	93	FZC'54			2:50.17
2.	Minke Betten	94	DZ&PC			2:53.15
16 jaar en ouder						
1.	Marloes Oldenburg	88	ORCA			2:23.44
2.	Jolanda Crossen	86	Neptunia'24			2:43.57
3.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen			2:50.63
4.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen			2:53.37

Programmanr. 6 Heren, 4 x 100m wisselslag alg. leeftijdsgroep
10-1-2009 Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang	Tijd	Pnt
1. HZ&PC Heerenveen 1	4:00.94	653
Jelmer Meijer	90	1:01.44
Herman van Dijk	89	Dennis Mooij
		Casper Hut
	89	
	78	
2. DZ&PC 1	4:04.94	622
Johan Westershuis	87	1:03.27
Jaap v/d Vegte	88	Remco Kamps
		Ewoud Potiek
	90	
	89	
3. FZC'54 1	4:15.11	550
Arno Nieuwhof	93	1:05.50
Jorrit Visser	89	Jildert Prins
		Paul van Vegchelen
	89	
	79	
4. HZ&PC Heerenveen 2	4:19.08	526
Christiaan van Dijk	92	1:05.13
Janco Nolles	89	Rick Mooij
		Dennis Bos
	91	
	92	
5. HZ&PC Heerenveen 3	4:21.84	509
Mike Koelewijn	93	1:09.30
Gavin van der Werf	93	Maxim Veldhuis
		Matthijs Ganzevoort
	94	
	93	
6. ORCA 2	4:27.77	476
Sven Alkema	93	1:08.36
Jorke Willemse	93	Gijs Gertsen
		Bram ter Ellen
	93	
	94	
7. De Vikings 1	4:37.10	430
Willem Kees Roos	94	1:04.87
Harm Lemstra	93	Marco Brouwer
		Micheal Westers
	86	
	92	

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 6, Heren, 4 x 100m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
8.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:56.30	351
	Erik Nijholt	94	1:07.90 Jonathan Rozema	95	
	Oebele v/d Velde	95	Maiko Postma	94	
DIS	ORCA 1		ORCA		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>				
	Kevin Visser	90	1:07.56 Michiel Punter	84	
	Vincent van Iperen	91	Arjen Thomas	86	
DIS	ZPD 1		ZPD	4:34.97	
	<i>VE - De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.</i>				
	Ritske Reitsma	90	1:10.67 Hendrik Ben v/d Boon	88	
	Oane van der Heide	87	Roelof de Jong	89	

Programmanr. 7
10-1-2009

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:09.90; Jgd 2: 1:09.10; Jun 2: 1:13.00; Jun 3: 1:11.20; 16 +: 1:08.00

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Meisjes Junioren 1							
1.	Marre Zandringa	97	ORCA	1:05.51	524		
2.	Esther Visser	97	De Vikings	1:12.54	386		
3.	Martine van der Sluis	97	De Vikings	1:13.16	376		
4.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	1:16.56	328		
DIS	Claris de Vries	97	DZ&PC				
	<i>AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.</i>						
Meisjes Junioren 2							
1.	Evelien van Ruiten	96	ORCA	1:06.96	490		
2.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	1:07.51	478		
3.	Claudia Hacke	96	ORCA	1:07.59	477		
4.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:07.80	472		
5.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:07.81	472		
6.	Rixt Menger	96	DZ&PC	1:08.41	460		
7.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:09.00	448		
8.	Mirthe Alkema	96	ORCA	1:09.79	433		
9.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:10.51	420		
10.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	1:10.78	415		
11.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	1:13.68	368		
12.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	1:14.10	362		
13.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:15.66	340		
Meisjes Junioren 3							
1.	Femke Leenstra	95	ORCA	1:01.60	630		
2.	Jessie Smeding	95	ORCA	1:03.70	569		
3.	Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen	1:05.19	531		
4.	Freya Holwerda	95	ORCA	1:05.22	531		
5.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:06.36	504		
6.	Rixt Wilbers	95	De Granaet	1:06.85	493		
7.	Annemiek Meulenbeld	95	De Granaet	1:09.54	438		
8.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:09.55	438		
9.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	1:10.63	418		
10.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	1:11.33	406		
11.	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	1:11.90	396		
12.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:12.34	389		
13.	Laura Jongbloed	95	ORCA	1:12.48	387		

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 7, Dames, 100m vrije slag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:01.17	643
2.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	1:02.32	608
3.	Femke Groos	94	DZ&PC	1:02.52	602
4.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:02.95	590
5.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:04.88	539
6.	Charissa Zijlstra	94	ZPD	1:04.95	537
7.	Dieneke Been	93	DZ&PC	1:04.97	537
8.	Aukje Zwart	94	Avena	1:05.35	527
9.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:05.41	526
10.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:05.80	517
11.	Renske de Groot	93	DZ&PC	1:05.89	515
12.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	1:05.97	513
13.	Marianne van der Zee	93	De Granaet	1:06.03	511
14.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	1:06.20	507
15.	Inge Zijlstra	93	De Granaet	1:06.26	506
16.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:06.49	501
17.	Minke Betten	94	DZ&PC	1:06.72	496
18.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:06.85	493
19.	Tineke Wind	94	DZ&PC	1:06.94	491
20.	Femke de Jong	93	De Granaet	1:07.27	484
21.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:07.33	482
22.	Geeske Wind	93	DZ&PC	1:07.80	472
23.	Marissa Lindemulder	93	De Granaet	1:07.89	470
24.	Ankie van der Meer	93	ORCA	1:08.23	463
25.	Wytske Klijnstra	93	Avena	1:09.91	431
26.	Maaïke de Wolff	93	Avena	1:11.54	402
AFGEM	Femke van der Gaast	94	SGZ Bolsward-Workum		

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	ORCA	56.62	811
2.	Marloes Oldenburg	88	ORCA	59.82	688
3.	Lia Dekker	87	DZ&PC	1:01.82	623
4.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	1:03.83	566
5.	Simone van der Wal	91	ORCA	1:03.89	564
6.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	1:04.69	544
7.	Patricia van Dolder	91	De Granaet	1:05.40	526
8.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:06.02	512
9.	Yolanda Schoo	91	SG Middelse-Skelp	1:07.01	489
10.	Joyce Durken	92	ORCA	1:09.96	430
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 8
10-1-2009

Heren, 200m rugslag

12 jaar en ouder
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:38.50; Jgd 2: 2:37.50; Jun 1: 2:56.00; Jun 2: 2:49.00; Jun 3: 2:44.20; Jun 4: 2:40.00; 18 +: 2:35.10

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
Jongens Junioren 1						
1.	Robin de Joode	96	De Granaet	2:39.75		
2.	Jens Kuitert	96	ORCA	2:45.46		
3.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	2:52.00		
4.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	2:54.54		
Jongens Junioren 2						
1.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	2:37.29		
2.	Pieter Ytsma	95	ORCA	2:42.61		
AFGEM	Jonathan Rozema	95	DZ&PC			

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 8, Heren, 200m rugslag

Jongens Junioren 3

1. Willem Kees Roos	94	De Vikings	2:20.21
2. Erik Nijholt	94	DZ&PC	2:28.09

Jongens Junioren 4

1. Jorke Willemse	93	ORCA	2:14.60
2. Wouter Sikma	93	Neptunia'24	2:21.49
3. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:21.87
4. Sietse Wijbenga	93	ZPD	2:31.43
5. Harm Lemstra	93	De Vikings	2:39.51
AFGEM Willem van de Ende	93	Neptunia'24	
AFGEM Sven Alkema	93	ORCA	

Heren Jeugd 1 en 2

1. Vincent van Iperen	91	ORCA	2:14.90
2. Bas Vaartjes	91	Neptunia'24	2:31.06
3. Ruben Post	91	Neptunia'24	2:35.45
DIS Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:22.98

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

18 jaar en ouder

1. Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	2:07.41
2. Ewoud Potiek	89	DZ&PC	2:12.70
3. Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:13.40
4. Michiel Punter	84	ORCA	2:16.50
5. Jorrit Visser	89	FZC'54	2:20.57
6. Edwin vd Pol	84	Neptunia'24	2:24.15
7. Johan Westerhuis	87	DZ&PC	2:25.85
8. Ritske Reitsma	90	ZPD	2:33.06
9. Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24	2:35.40
AFGEM Roukebert de Boer	89	ZPD	

Programmanr. 9
10-1-2009

Dames, 200m schoolslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 3:17.40; Jgd 2: 3:15.70; Jun 2: 3:24.40; Jun 3: 3:19.30; 16 +: 3:13.70

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------	-----	------	------	------

Meisjes Junioren 1

1. Marre Zandringa	97	ORCA	3:00.19
2. Rebecca Jansen	97	ORCA	3:16.95
3. Martine van der Sluis	97	De Vikings	3:19.28
4. Carolien Baarda	97	ORCA	3:25.36
5. Roos Eilers	97	De Forel	3:25.89
6. Nynke Ytsma	97	Wetterwille	3:30.86
7. Marike de Boer	97	De Granaet	3:33.34

Meisjes Junioren 2

1. Jill Muller	96	DZ&PC	3:04.80
2. Cynthia Verkaik	96	De Granaet	3:08.19
3. Rixt Menger	96	DZ&PC	3:14.24
4. Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	3:14.43
5. Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	3:14.92
6. Mirthe Alkema	96	ORCA	3:16.71
7. Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	3:17.23
8. Irene Dotinga	96	Neptunia'24	3:17.99
9. Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	3:18.18

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 9, Meisjes, 200m schoolslag, Meisjes Junioren 2

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
10.	Melissa Nauta	96 De Vikings				3:26.51
11.	Indyra Hummel	96 ZCNF'34				3:34.59
12.	Lisa Rozema	96 FZC'54				3:34.64

Meisjes Junioren 3

1.	Jessie Smeding	95 ORCA				2:53.86
2.	Liza Salverda	95 ORCA				2:54.57
3.	Rianne Hartman	95 ORCA				2:57.33
4.	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen				3:05.11
5.	Rixt Wilbers	95 De Granaet				3:09.74
6.	Andrea Bandstra	95 Neptunia'24				3:10.44
7.	Laura Jongbloed	95 ORCA				3:12.29
8.	Myrna Gorter	95 Neptunia'24				3:14.02
9.	Lenneke Muggen	95 HZ&PC Heerenveen				3:14.62
10.	Bregje Tingen	95 ZCNF'34				3:24.65

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Paula Duursma	93 DZ&PC				2:55.79
2.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen				2:57.86
3.	Johanna de Boer	94 ZPD				3:02.95
4.	Grytsje Lanting	93 SG Middelse-Skelp				3:03.61
5.	Aukje Zwart	94 Avena				3:09.04 B
5.	Ankie van der Meer	93 ORCA				3:09.04 A
7.	Saskia Bergsma	93 ZCNF'34				3:14.38
8.	Marije Jensma	93 SG Middelse-Skelp				3:14.74
9.	Sanne Zijlstra	94 DZ&PC				3:14.99
10.	Mirjam Terlaakpoot	93 Avena				3:15.72
11.	Claudia Damski	94 DZ&PC				3:21.22
DIS	Josephine Meerman	93 DZ&PC				3:04.01

SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken bij de 2e armslag.

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	87 DZ&PC				2:38.07
2.	Wendan Poelstra	91 ORCA				2:46.27
3.	Marloes Oldenburg	88 ORCA				2:48.54
4.	Joyce Duurken	92 ORCA				2:49.05
5.	Karin van Dijk	86 HZ&PC Heerenveen				2:49.95
6.	Anna-Jetske Baron	92 FZC'54				3:04.89
7.	Nienke Zijlstra	85 Avena				3:09.54
8.	Jolien Bleichrodt	92 De Vikings				3:13.57
9.	Amarens Gaikema	92 DZ&PC				3:14.06

Programmanr. 10
10-1-2009

Heren, 100m vlinderslag

12 jaar en ouder
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:12.30; Jgd 2: 1:11.60; Jun 1: 1:21.40; Jun 2: 1:17.50; Jun 3: 1:14.80; Jun 4: 1:12.70; 18 +: 1:10.50

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
Jongens Junioren 1					
1.	Robin de Joode	96 De Granaet	1:21.14	242	

Jongens Junioren 2

AFGEM Jonathan Rozema 95 DZ&PC

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 10, Heren, 100m vlinderslag

Jongens Junioren 3

1. Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	1:03.56	503
2. Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:07.75	415
3. Willem Kees Roos	94	De Vikings	1:10.32	371

Jongens Junioren 4

1. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	1:03.10	514
2. Arno Nieuwhof	93	FZC'54	1:09.44	386
AFGEM Willem van de Ende	93	Neptunia'24		

Heren Jeugd 1 en 2

1. Vincent van Iperen	91	ORCA	1:00.47	584
2. Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	1:02.05	540
3. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	1:03.22	511
4. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	1:03.43	506
5. Thomas Veltman	92	De Granaet	1:05.84	452
6. Jappie Jongsma	92	De Granaet	1:06.93	431
7. Ruben Post	91	Neptunia'24	1:10.12	374

18 jaar en ouder

1. Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	56.37	721
2. Ewoud Potiek	89	DZ&PC	59.00	629
3. Michiel Punter	84	ORCA	59.35	618
4. Jildert Prins	89	FZC'54	1:01.63	551
5. Remco Kamps	90	DZ&PC	1:04.98	471
6. Edwin vd Pol	84	Neptunia'24	1:05.86	452
7. Jorrit Visser	89	FZC'54	1:06.18	445
8. Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	1:08.97	393
9. Kevin Visser	90	ORCA	1:14.83	308

Programmanr. 11
10-1-2009

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	ORCA 1	ORCA		4:04.34	694
	Wendan Poelstra	91	1:01.37	Marloes Oldenburg	88
	Simone van der Wal	91		Ilse Kraaijeveld	90
2.	DZ&PC 1	DZ&PC		4:12.83	627
	Lia Dekker	87	1:02.01	Femke Groos	94
	Maxime de Wilde	93		Renske de Groot	93
3.	ORCA 2	ORCA		4:18.97	583
	Marre Zandringa	97	1:05.87	Jessie Smeding	95
	Freya Holwerda	95		Femke Leenstra	95
4.	DZ&PC 2	DZ&PC		4:21.76	565
	Paula Duursma	93	1:06.20	Sanne Huisman	93
	Josephine Meerman	93		Dieneke Been	93
5.	HZ&PC Heerenveen 1	HZ&PC Heerenveen		4:22.65	559
	Manon Kuiper	94	1:05.76	Danielle de Boer	94
	Anna Visser	94		Nanda de Vries	92
6.	SG Middelse-Skelp 1	SG Middelse-Skelp		4:27.83	527
	Marije Jensma	93	1:11.18	Grytsje Lanting	93
	Anja Mus	94		Yolanda Schoo	91
7.	De Granaet 1	De Granaet		4:28.04	526
	Femke de Jong	93	1:07.95	Marissa Lindemulder	93
	Marianne van der Zee	93		Inge Zijlstra	93

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 11, Dames, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
8.	FZC'54 3	FZC'54		4:29.71	516
	Rixt-Nynke Baron 96	1:07.49	Lisa Rozema 96		
	Anna-Jetske Baron 92		Iris Rozema 93		
9.	Avena 1	Avena		4:34.33	491 A
	Maaïke de Wolff 93	1:11.81	Mirjam Terlaakpoot 93		
	Wytske Klijnstra 93		Aukje Zwart 94		
9.	HZ&PC Heerenveen 2	HZ&PC Heerenveen		4:34.33	491 B
	Lysbeth Wiersma 92	1:06.74	Marjolein Tissingh 89		
	Leandra Vedder 96		Karin van Dijk 86		
11.	HZ&PC Heerenveen 3	HZ&PC Heerenveen		4:34.77	488
	Hjordis Wagenaar 95	1:06.96	Desiree Vedder 96		
	Nynke Dijkstra 95		Myrthe Sytsema 95		
12.	De Granaet 2	De Granaet		4:36.60	479
	Rixt Wilbers 95	1:07.66	Cynthia Verkaik 96		
	Annemiek Meulenbeld 95		Annette van Dolder 95		
13.	ORCA 3	ORCA		4:38.99	466
	Claudia Hacke 96	1:09.16	Evelien van Ruiten 96		
	Rianne Hartman 95		Liza Salverda 95		
14.	DZ&PC 3	DZ&PC		4:46.39	431
	Joëlle Rozema 96	1:09.93	Clariss de Vries 97		
	Rixt Menger 96		Nenne Venema 95		
15.	Neptunia'24 1	Neptunia'24		4:51.64	408
	Myrna Gorter 95	1:12.59	Janna Post 96		
	Irene Dotinga 96		Andrea Bandstra 95		
16.	Avena 2	Avena		4:52.78	404
	Laura Terpstra 94	1:16.67	Elbrich Gerritsma 95		
	Marieke Dijkstra 96		Shanna Hofstra 93		
17.	ORCA 4	ORCA		4:53.05	402
	Mirthe Alkema 96	1:09.88	Rebecca Jansen 97		
	Laura Jongbloed 95		Aldith Pasveer 97		
18.	HZ&PC Heerenveen 4	HZ&PC Heerenveen		4:54.88	395
	Henny de Vries 95	1:12.15	Julia Zwertbroek 96		
	Lenneke Muggen 95		Kelly de Jong 95		
19.	ZCNF'34 1	ZCNF'34		5:01.55	369
	Bregje Tingen 95	1:14.48	Willeke Willems 96		
	Yolanda de Vegt 95		Indyra Hummel 96		

Programmanr. 12
11-1-2009

Heren, 200m wisselslag

12 jaar en ouder
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jun 2: 2:52.90; Jgd 1: 2:40.00; Jgd 2: 2:38.90; Jun 1: 2:59.50; Jun 3: 2:47.50; Jun 4: 2:44.00; 18 +: 2:36.40

Rang	Geb.		Tijd	50m	100m	150m	200m
Jongens Junioren 1							
1.	Robin de Joode	96	De Granaet				2:41.10
2.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24				2:57.54
3.	Jelmer Groos	96	DZ&PC				3:00.37
Jongens Junioren 2							
1.	Pieter Ytsma	95	ORCA				2:46.44
2.	Oebele v/d Velde	95	DZ&PC				2:49.08
3.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille				2:50.87
AFGEM	Jonathan Rozema	95	DZ&PC				

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 12, Jongens, 200m wisselslag, Jongens Junioren 2

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
AFGEM	Myrdin Willemse	95	ORCA			

Jongens Junioren 3

1.	Willem Kees Roos	94	De Vikings	2:23.60		
2.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	2:24.77		
3.	Maiko Postma	94	DZ&PC	2:29.30		
DIS	Ramon Fredrik	94	Wetterwille			

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

Jongens Junioren 4

1.	Jorke Willemse	93	ORCA	2:13.04		
2.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:17.32		
3.	Wouter Sikma	93	Neptunia'24	2:18.26		
4.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	2:25.39		
5.	Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	2:29.71		
6.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	2:39.32		
7.	Sietse Wijbenga	93	ZPD	2:40.36		
8.	Pieter Groos	93	DZ&PC	2:42.03		
9.	Willem van de Ende	93	Neptunia'24	2:44.74		
NG.ZA	Sven Alkema	93	ORCA			

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Vincent van Iperen	91	ORCA	2:11.82		
2.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:19.68		
3.	Aydin Hummel	92	ZCNF'34	2:23.19		
4.	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	2:25.34		
5.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:31.95		
6.	Marco Krips	92	Neptunia'24	2:36.01		
NG.ZA	Rycklef Epema	92	DZ&PC			

18 jaar en ouder

1.	Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	2:16.11	A	
1.	Michiel Punter	84	ORCA	2:16.11	B	
3.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	2:16.54		
4.	Jildert Prins	89	FZC'54	2:20.80		
5.	René Beetsma	69	DZ&PC	2:27.73		
6.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	2:27.79		
7.	Oane van der Heide	87	ZPD	2:28.44		
8.	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24	2:28.70		
9.	Kevin Visser	90	ORCA	2:32.76		
10.	Ritske Reitsma	90	ZPD	2:32.94		
11.	Roelof de Jong	89	ZPD	2:37.53		
12.	Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24	2:39.53		

Programmanr. 13

Dames, 100m schoolslag

Dames Senioren Open

11-1-2009

Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:31.90; Jgd 2: 1:31.00; Jun 2: 1:35.20; Jun 3: 1:32.80; 16 +: 1:30.00

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.	Tijd	Pnt	50m	100m
------	------	------	-----	-----	------

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 13, Dames, 100m schoolslag

Meisjes Junioren 1

1.	Marre Zandringa	97	ORCA	1:22.41	501
2.	Martine van der Sluis	97	De Vikings	1:30.48	378
3.	Rebecca Jansen	97	ORCA	1:34.19	335
4.	Roos Eilers	97	De Forel	1:35.99	317
5.	Kira Savannah Stavorinus	97	ZPD	1:36.07	316
6.	Carolien Baarda	97	ORCA	1:37.51	302
7.	Amber Bosch	97	FZC'54	1:37.84	299
8.	Eline Stoffels	97	Avena	1:38.39	294
9.	Nynke Ytsma	97	Wetterwille	1:40.75	274

Meisjes Junioren 2

1.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:27.47	419
2.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	1:28.03	411
3.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	1:29.44	392
4.	Aniek Bergsma	96	HZ&PC Heerenveen	1:29.67	389
5.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:30.57	377
6.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:31.15	370
7.	Lisa Rozema	96	FZC'54	1:32.43	355
8.	Ita Visser	96	SGZ Bolsward-Workum	1:32.54	354
9.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	1:32.95	349
10.	Reina Dijkstra	96	HZ&PC Heerenveen	1:33.83	339
11.	Mirthe Alkema	96	ORCA	1:33.94	338
12.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	1:34.44	333
13.	Melissa Nauta	96	De Vikings	1:34.91	328
14.	Tineke Nicolai	96	De Granaet	1:38.69	292
AFGEM	Winnie de Vries	96	ZCNF'34		

Meisjes Junioren 3

1.	Jessie Smeding	95	ORCA	1:21.49	518
2.	Liza Salverda	95	ORCA	1:22.45	500
3.	Rianne Hartman	95	ORCA	1:23.36	484
4.	Femke Leenstra	95	ORCA	1:23.47	482
5.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	1:24.82	459
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	1:26.91	427
7.	Yolanda de Vegt	95	ZCNF'34	1:27.39	420
8.	Freya Holwerda	95	ORCA	1:27.89	413
9.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	1:28.38	406
10.	Rixt Wilbers	95	De Granaet	1:28.98	398
11.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	1:29.94	385
12.	Laura Jongbloed	95	ORCA	1:30.39	379
13.	Lenneke Muggen	95	HZ&PC Heerenveen	1:30.92	373
14.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	1:31.03	372
15.	Sieta Ludema	95	PWC Buitenpost	1:32.09	359
16.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	1:33.42	344
17.	Bregje Tingen	95	ZCNF'34	1:33.51	343

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Paula Duursma	93	DZ&PC	1:21.47	518
2.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	1:23.87	475
3.	Grytsje Lanting	93	SG Middelse-Skelp	1:24.25	469
4.	Johanna de Boer	94	ZPD	1:24.61	463
5.	Ankie van der Meer	93	ORCA	1:27.67	416
6.	Aukje Zwart	94	Avena	1:27.98	412
7.	Femke Groos	94	DZ&PC	1:28.49	404
8.	Marije Jensma	93	SG Middelse-Skelp	1:28.78	400
9.	Eline Ligthart	93	De Vikings	1:28.82	400
10.	Femke Hemstra	93	SG Middelse-Skelp	1:29.31	393
11.	Maxime de Wilde	93	DZ&PC	1:29.56	390
12.	Mirjam Terlaakpoot	93	Avena	1:29.78	387

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 13, Meisjes, 100m schoolslag, Dames Jeugd 1 en 2

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
13.	Minke Betten	94	DZ&PC	1:30.38	380		
14.	Sanne Zijlstra	94	DZ&PC	1:30.67	376		
15.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	1:30.77	375		
16.	Amarins Menger	94	DZ&PC	1:31.07	371		
17.	Claudia Damski	94	DZ&PC	1:32.76	351		
18.	Hester Ludema	93	PWC Buitenpost	1:33.36	344		

16 jaar en ouder

1.	Lia Dekker	87	DZ&PC	1:13.52	705		
2.	Joyce Durken	92	ORCA	1:17.67	598		
3.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	1:17.99	591		
4.	Ilse Kraaijeveld	90	ORCA	1:18.34	583		
5.	Marloes Oldenburg	88	ORCA	1:18.72	574		
6.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	1:24.23	469		
7.	Yolanda Schoo	91	SG Middelse-Skelp	1:28.79	400		
8.	Jolien Bleichrodt	92	De Vikings	1:28.83	400		
9.	Amarens Gaikema	92	DZ&PC	1:28.84	400		
10.	Nienke Zijlstra	85	Avena	1:30.15	383		
NG.ZA	Lotte Nienhuis	92	Avena				

Programmanr. 14
11-1-2009

Heren, 100m rugslag

12 jaar en ouder
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:12.70; Jgd 2: 1:12.20; Jun 1: 1:20.70; Jun 2: 1:17.50; Jun 3: 1:15.30; Jun 4: 1:13.40; 18 +: 1:10.90

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Jongens Junioren 1							
1.	Robin de Joode	96	De Granaet	1:15.06	316		
2.	Jens Kuitert	96	ORCA	1:16.42	300		
3.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	1:20.02	261		
4.	Jelmer Groos	96	DZ&PC	1:20.52	256		

Jongens Junioren 2

1.	Sander Akkerman	95	HZ&PC Heerenveen	1:14.45	324		
2.	Pieter Ytsma	95	ORCA	1:16.61	297		
AFGEM	Myrdin Willemse	95	ORCA				

Jongens Junioren 3

1.	Willem Kees Roos	94	De Vikings	1:05.57	474		
2.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	1:08.37	418		
3.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:11.15	371		

Jongens Junioren 4

1.	Jorke Willemse	93	ORCA	1:03.04	534		
2.	Wouter Sikma	93	Neptunia'24	1:03.40	525		
3.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	1:03.53	522		
4.	Sven Alkema	93	ORCA	1:06.13	462		
5.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	1:06.57	453		
6.	Sietse Wijbenga	93	ZPD	1:10.31	385		
7.	Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	1:10.97	374		
8.	Willem van de Ende	93	Neptunia'24	1:12.59	350		

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 14, Heren, 100m rugslag

Heren Jeugd 1 en 2

1.	Vincent van Iperen	91	ORCA	1:03.63	519
2.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	1:04.05	509
3.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	1:05.02	487
4.	Micheal Westers	92	De Vikings	1:09.32	402
5.	Marco Krips	92	Neptunia'24	1:10.10	388
6.	Bas Vaartjes	91	Neptunia'24	1:10.90	375
7.	Jappie Jongsma	92	De Granaet	1:11.20	371
8.	Ruben Post	91	Neptunia'24	1:11.91	360 A

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	57.26	712
2.	Michiel Punter	84	ORCA	1:01.43	577
3.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	1:01.48	576
4.	Willem Jan v/d Vegte	87	DZ&PC	1:01.60	572
5.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	1:03.70	517
6.	Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	1:05.50	476
7.	Edwin vd Pol	84	Neptunia'24	1:06.12	463
8.	Kevin Visser	90	ORCA	1:07.65	432
9.	Jildert Prins	89	FZC'54	1:07.69	431
10.	Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	1:11.91	360 B
11.	Ritske Reitsma	90	ZPD	1:13.14	342
DIS	Roelof de Jong	89	ZPD	1:13.51	

RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.

AFGEM	Roukebert de Boer	89	ZPD		
-------	-------------------	----	-----	--	--

Programmanr. 15
11-1-2009

Dames, 200m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:31.90; Jgd 2: 2:30.30; Jun 2: 2:38.70; Jun 3: 2:34.70; 16 +: 2:28.00

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------	-----	------	------	------

Meisjes Junioren 1

1.	Marre Zandringa	97	ORCA	2:25.47
2.	Claris de Vries	97	DZ&PC	2:35.51
3.	Esther Visser	97	De Vikings	2:39.34
DIS	Martine van der Sluis	97	De Vikings	

AA - Te vroeg weg of bewogen bij start.

Meisjes Junioren 2

1.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	2:21.84
2.	Evelien van Ruiten	96	ORCA	2:22.78
3.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:27.58
4.	Claudia Hacke	96	ORCA	2:31.34
5.	Mirthe Alkema	96	ORCA	2:31.87
6.	Rixt Menger	96	DZ&PC	2:32.74
7.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	2:32.90
8.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:34.37
9.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	2:40.40
10.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	2:42.81

Meisjes Junioren 3

1.	Femke Leenstra	95	ORCA	2:14.42
2.	Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen	2:20.48
3.	Jessie Smeding	95	ORCA	2:21.00
4.	Freya Holwerda	95	ORCA	2:21.04
5.	Rixt Wilbers	95	De Granaet	2:24.45
6.	Nenne Venema	95	DZ&PC	2:29.97

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 15, Meisjes, 200m vrije slag, Meisjes Junioren 3

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
7.	Andrea Bandstra	95 Neptunia'24				2:32.77
8.	Nynke Dijkstra	95 HZ&PC Heerenveen				2:33.06

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Iris Rozema	93 FZC'54				2:16.49
2.	Saskia Bergsma	93 ZCNF'34				2:17.62
3.	Femke Groos	94 DZ&PC				2:18.76
4.	Manon Kuiper	94 HZ&PC Heerenveen				2:19.49
5.	Maxime de Wilde	93 DZ&PC				2:21.35
6.	Ankie van der Meer	93 ORCA				2:23.37
7.	Charissa Zijlstra	94 ZPD				2:24.26
8.	Josephine Meerman	93 DZ&PC				2:24.50
9.	Geeske Wind	93 DZ&PC				2:25.25
10.	Aukje Zwart	94 Avena				2:25.32
11.	Sanne Huisman	93 DZ&PC				2:25.99
12.	Anna Visser	94 HZ&PC Heerenveen				2:26.52
13.	Danielle de Boer	94 HZ&PC Heerenveen				2:26.78
14.	Minke Betten	94 DZ&PC				2:27.45
15.	Eline Ligthart	93 De Vikings				2:27.60
16.	Femke de Jong	93 De Granaet				2:27.73
17.	Marissa Lindemulder	93 De Granaet				2:27.89
18.	Johanna de Boer	94 ZPD				2:28.21
19.	Tineke Wind	94 DZ&PC				2:30.58

16 jaar en ouder

1.	Marloes Oldenburg	88 ORCA				2:07.55
2.	Wendan Poelstra	91 ORCA				2:08.13
3.	Jolanda Clossen	86 Neptunia'24				2:19.88
4.	Nanda de Vries	92 HZ&PC Heerenveen				2:20.18
5.	Lysbeth Wiersma	92 HZ&PC Heerenveen				2:22.38
6.	Sjoukje Karsten	92 DZ&PC				2:26.96
7.	Anna-Jetske Baron	92 FZC'54				2:27.51
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88 HZ&PC Heerenveen				

Programmanr. 16

Heren, 200m vlinderslag

12 jaar en ouder

11-1-2009

Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:42.00; Jgd 2: 2:40.60; Jun 1: 3:02.20; Jun 2: 2:53.70; Jun 3: 2:47.70; Jun 4: 2:43.00; 18 +: 2:38.30

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
Jongens Junioren 2						
AFGEM	Jonathan Rozema	95 DZ&PC				
Jongens Junioren 3						
1.	Maxim Veldhuis	94 HZ&PC Heerenveen				2:26.61
Heren Jeugd 1 en 2						
1.	Vincent van Iperen	91 ORCA				2:17.86
2.	Ruben Post	91 Neptunia'24				2:46.56
18 jaar en ouder						
1.	Dennis Mooij	89 HZ&PC Heerenveen				2:10.26
2.	René Beetsma	69 DZ&PC				2:27.38

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 17
11-1-2009

Dames, 4 x 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	ORCA 1		ORCA	4:27.95	699
	Wendan Poelstra	91	1:06.57 Marloes Oldenburg	88	
	Joyce Duurken	92	Ilse Kraaijeveld	90	
2.	DZ&PC 1		DZ&PC	4:46.57	571
	Maxime de Wilde	93	1:15.42 Sanne Huisman	93	
	Lia Dekker	87	Femke Groos	94	
3.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	4:51.54	543
	Manon Kuiper	94	1:12.41 Nanda de Vries	92	
	Karin van Dijk	86	Anna Visser	94	
4.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:53.42	532
	Josephine Meerman	93	1:15.71 Minke Betten	94	
	Paula Duursma	93	Renske de Groot	93	
5.	ORCA 2		ORCA	4:55.36	522
	Marre Zandringa	97	1:16.47 Jessie Smeding	95	
	Liza Salverda	95	Femke Leenstra	95	
6.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	5:01.50	491
	Hjordis Wagenaar	95	1:14.80 Myrthe Sytsema	95	
	Nynke Dijkstra	95	Desiree Vedder	96	
7.	FZC'54 4		FZC'54	5:05.67	471
	Lisa Rozema	96	1:20.21 Iris Rozema	93	
	Anna-Jetske Baron	92	Rixt-Nynke Baron	96	
8.	ORCA 3		ORCA	5:05.83	470
	Freya Holwerda	95	1:18.45 Evelien van Ruiten	96	
	Rianne Hartman	95	Claudia Hacke	96	
9.	SG Middelse-Skelp 1		SG Middelse-Skelp	5:11.45	445
	Simone Mus	96	1:18.15 Grytsje Lanting	93	
	Femke Hemstra	93	Yolanda Schoo	91	
10.	De Granaet 2		De Granaet	5:15.08	430
	Maaijke de Boer	95	1:18.40 Rixt Wilbers	95	
	Cynthia Verkaik	96	Annemiek Meulenbeld	95	
11.	DZ&PC 3		DZ&PC	5:20.65	408
	Claris de Vries	97	1:20.04 Rixt Menger	96	
	Jill Muller	96	Nenne Venema	95	
12.	Avena 1		Avena	5:22.48	401
	Nienke Zijlstra	85	1:23.00 Maaïke de Wolff	93	
	Mirjam Terlaakpoot	93	Aukje Zwart	94	
13.	De Granaet 1		De Granaet	5:25.09	391
	Marianne van der Zee	93	1:20.18 Femke de Jong	93	
	Tineke Nicolai	96	Marissa Lindemulder	93	
14.	HZ&PC Heerenveen 4		HZ&PC Heerenveen	5:34.57	359
	Kelly de Jong	95	1:19.85 Henny de Vries	95	
	Leandra Vedder	96	Julia Zwertbroek	96	
15.	Avena 2		Avena	5:35.09	357
	Shanna Hofstra	93	1:19.40 Marieke Dijkstra	96	
	Elbrich Gerritsma	95	Laura Terpstra	94	
16.	Neptunia'24 1		Neptunia'24	5:37.27	351
	Irene Dotinga	96	1:24.58 Andrea Bandstra	95	
	Myrna Gorter	95	Janna Post	96	
17.	ZCNF'34 1		ZCNF'34	5:39.79	343
	Willeke Willems	96	1:24.86 Indyra Hummel	96	
	Yolanda de Vegt	95	Bregje Tingen	95	

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 17, Dames, 4 x 100m wisselslag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
18.	ORCA 4		ORCA	5:43.78	331
	Mirthe Alkema	96	1:21.24	Aldith Pasveer	97
	Rebecca Jansen	97		Laura Jongbloed	95
AFGEM	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen		
	Anna Visser, Danielle de Boer, Marjolein Tissingh, Lysbeth Wiersma				

Programmanr. 18 Heren, 100m vrije slag 12 jaar en ouder
11-1-2009 Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:01.50; Jgd 2: 1:01.10; Jun 1: 1:08.40; Jun 2: 1:05.90; Jun 3: 1:04.10; Jun 4: 1:02.30; 18 +: 1:00.30

Punten: FINA 2004

Rang		Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Jongens Junioren 1							
1.	Robin de Joode	96	De Granaet	1:04.92	374		
Jongens Junioren 2							
1.	Rick Halma	95	De Vikings	1:04.68	379		
AFGEM	Jonathan Rozema	95	DZ&PC				
AFGEM	Myrdin Willemse	95	ORCA				
Jongens Junioren 3							
1.	Willem Kees Roos	94	De Vikings	56.43	570		
2.	Maxim Veldhuis	94	HZ&PC Heerenveen	56.81	559		
3.	Maiko Postma	94	DZ&PC	58.41	514		
4.	Erik Nijholt	94	DZ&PC	58.93	501		
5.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	1:00.72	458		
Jongens Junioren 4							
1.	Jorke Willemse	93	ORCA	53.85	656		
2.	Wouter Sikma	93	Neptunia'24	54.37	637		
3.	Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	55.17	610		
4.	Gijs Gertsen	93	ORCA	57.00	553		
5.	Arno Nieuwhof	93	FZC'54	57.94	527		
6.	Mike Koelewijn	93	HZ&PC Heerenveen	58.75	505		
7.	Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	1:00.43	464		
8.	Matthijs Ganzevoort	93	HZ&PC Heerenveen	1:01.65	437		
Heren Jeugd 1 en 2							
1.	Vincent van Iperen	91	ORCA	54.98	616		
2.	Rick Mooij	91	HZ&PC Heerenveen	56.08	581		
3.	Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	56.19	577		
4.	Micheal Westers	92	De Vikings	56.32	573		
5.	Aydin Hummel	92	ZCNF'34	56.37	572		
6.	Gerard Brondijk	92	FZC'54	58.94	500		
7.	Jappie Jongsma	92	De Granaet	58.97	500		
8.	Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	59.92	476		
9.	Rycklef Epema	92	DZ&PC	1:00.45	464		
10.	Marco Krips	92	Neptunia'24	1:00.91	453		
11.	Ruben Post	91	Neptunia'24	1:01.30	445		

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 18, Heren, 100m vrije slag

18 jaar en ouder

1.	Dennis Mooij	89	HZ&PC Heerenveen	51.39	755
2.	Michiel Punter	84	ORCA	53.20	680
3.	Willem Jan v/d Vegte	87	DZ&PC	53.28	677
4.	Jelmer Meijer	90	HZ&PC Heerenveen	54.56	631
5.	Jorrit Visser	89	FZC'54	55.58	597
6.	Janco Nolles	89	HZ&PC Heerenveen	55.88	587
7.	Jildert Prins	89	FZC'54	56.77	560
8.	Remco Kamps	90	DZ&PC	56.92	555
9.	Arjen Thomas	86	ORCA	57.28	545
10.	Kevin Visser	90	ORCA	58.14	521
11.	Ritske Reitsma	90	ZPD	58.27	518
12.	Roelof de Jong	89	ZPD	58.60	509
13.	Marco Brouwer	86	De Vikings	59.15	495
14.	Hendrik Ben v/d Boon	88	ZPD	59.37	490
15.	Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24	59.93	476

Programmanr. 19
11-1-2009

Dames, 200m rugslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:54.30; Jun 2: 3:03.00; Jun 3: 2:57.90; 16 +: 2:50.10

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
------	------	------	-----	------	------	------

Meisjes Junioren 1

1.	Clariss de Vries	97	DZ&PC	2:52.31
2.	Esther Visser	97	De Vikings	2:59.60
3.	Anna Regnerus	97	Wetterwille	3:00.07

Meisjes Junioren 2

1.	Evelien van Ruiten	96	ORCA	2:41.20
2.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	2:46.62
3.	Mirthe Alkema	96	ORCA	2:46.72
4.	Melissa Nauta	96	De Vikings	2:49.43
5.	Rixt Menger	96	DZ&PC	2:50.99
6.	Leandra Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	2:54.12
7.	Joëlle Rozema	96	DZ&PC	2:54.88
8.	Simone Mus	96	SG Middelse-Skelp	2:56.50
9.	Julia Zwertbroek	96	HZ&PC Heerenveen	2:58.23
10.	Lisa Rozema	96	FZC'54	2:59.28
11.	Irene Dotinga	96	Neptunia'24	3:00.25
12.	Bianca Jongsma	96	Avena	3:00.73
13.	Willeke Willems	96	ZCNF'34	3:01.28
14.	Esmee Verhoef	96	ORCA	3:05.59

Meisjes Junioren 3

1.	Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen	2:29.34
2.	Femke Leenstra	95	ORCA	2:34.24
3.	Freya Holwerda	95	ORCA	2:44.23
4.	Hjordis Wagenaar	95	HZ&PC Heerenveen	2:44.82
5.	Liza Salverda	95	ORCA	2:45.10
6.	Elbrich Gerritsma	95	Avena	2:47.14
7.	Nynke Dijkstra	95	HZ&PC Heerenveen	2:47.37
8.	Kelly de Jong	95	HZ&PC Heerenveen	2:48.05
9.	Maaijke de Boer	95	De Granaet	2:48.26
10.	Laura Jongbloed	95	ORCA	2:51.50
11.	Henny de Vries	95	HZ&PC Heerenveen	2:54.63
12.	Myrna Gorter	95	Neptunia'24	2:54.95
13.	Andrea Bandstra	95	Neptunia'24	2:55.83

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 19, Meisjes, 200m rugslag, Meisjes Junioren 3

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
DIS	Rianne Hartman	95 ORCA				
	<i>AF - Niet de aangegeven afstand gezwommen (geen tijd noteren).</i>					

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Manon Kuiper	94	HZ&PC Heerenveen	2:27.33		
2.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	2:31.97		
3.	Danielle de Boer	94	HZ&PC Heerenveen	2:35.02		
4.	Aukje Zwart	94	Avena	2:38.49		
5.	Ankie van der Meer	93	ORCA	2:38.60		
6.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	2:39.29		
7.	Paula Duursma	93	DZ&PC	2:41.66		
8.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	2:46.22		
9.	Marianne van der Zee	93	De Granaet	2:48.44		
10.	Laura Terpstra	94	Avena	2:48.51		
11.	Femke de Jong	93	De Granaet	2:49.97		
12.	Anja Mus	94	SG Middelse-Skelp	2:52.01		
13.	Charissa Zijlstra	94	ZPD	2:52.06		
14.	Jildau Schilstra	93	ZCNF'34	2:56.43		
DIS	Eline Ligthart	93	De Vikings	2:46.29		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Wyske Klijnstra	93	Avena			
AFGEM	Merel Weysenfeld	94	De Vikings			

16 jaar en ouder

1.	Ilse Kraaijeveld	90	ORCA	2:18.73		
2.	Wendan Poelstra	91	ORCA	2:21.37		
3.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	2:31.09		
4.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	2:39.25		
5.	Anna-Jetske Baron	92	FZC'54	2:41.74		
6.	Lysbeth Wiersma	92	HZ&PC Heerenveen	2:41.94		
7.	Jolien Bleichrodt	92	De Vikings	2:53.40		
DIS	Simone van der Wal	91	ORCA	2:36.01		
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen			

Programmanr. 20
11-1-2009

Heren, 200m schoolslag

12 jaar en ouder
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 2:57.60; Jgd 2: 2:55.80; Jun 1: 3:19.00; Jun 2: 3:09.80; Jun 3: 3:04.00; Jun 4: 2:59.00; 18 +: 2:53.00

Rang	Geb.	Tijd	50m	100m	150m	200m
Jongens Junioren 1						
1.	Robin de Joode	96	De Granaet	3:10.91		
2.	Hendrik Rozema	96	Neptunia'24	3:22.78		
Jongens Junioren 2						
1.	Dirk van der Eems	95	Wetterwille	3:03.32		
AFGEM	Myrdin Willemse	95	ORCA			
Jongens Junioren 3						
1.	Ramon Fredrik	94	Wetterwille	2:48.57		
2.	Bram ter Ellen	94	ORCA	2:55.80		
3.	Maiko Postma	94	DZ&PC	3:00.72		

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 20, Heren, 200m schoolslag

Jongens Junioren 4

1. Gavin van der Werf	93	HZ&PC Heerenveen	2:25.35
2. Jorke Willemse	93	ORCA	2:29.77
3. Gijs Gertsen	93	ORCA	2:45.09
4. Henk-Jan Verkaik	93	De Granaet	2:45.25
5. Harm Lemstra	93	De Vikings	2:53.73
6. Chris ter Beke	93	SGZ Bolsward-Workum	2:57.57

Heren Jeugd 1 en 2

1. Vincent van Iperen	91	ORCA	2:27.51
2. Dennis Bos	92	HZ&PC Heerenveen	2:40.45
3. Thomas Veltman	92	De Granaet	2:41.48
4. Aydin Hummel	92	ZCNF'34	2:47.88
5. Christiaan van Dijk	92	HZ&PC Heerenveen	2:52.35
6. Micheal Westers	92	De Vikings	2:53.73

18 jaar en ouder

1. Jaap v/d Vegte	88	DZ&PC	2:22.18
2. Oane van der Heide	87	ZPD	2:35.54
3. Herman van Dijk	89	HZ&PC Heerenveen	2:37.79
AFGEM Jurjen Hoomans	88	Neptunia'24	

Programmanr. 21
11-1-2009

Dames, 100m vlinderslag

Dames Senioren Open
Resultaten

FWK 2009 Sneek Jgd 1: 1:20.90; Jgd 2: 1:20.60; Jun 2: 1:25.20; Jun 3: 1:22.50; 16 +: 1:19.00

Punten: FINA 2004

Rang	Geb.		Tijd	Pnt	50m	100m
Meisjes Junioren 1						
1.	Marre Zandringa	97	ORCA	1:13.40	472	
2.	Esther Visser	97	De Vikings	1:22.55	332	
Meisjes Junioren 2						
1.	Evelien van Ruiten	96	ORCA	1:14.76	447	
2.	Cynthia Verkaik	96	De Granaet	1:17.03	408	
3.	Desiree Vedder	96	HZ&PC Heerenveen	1:18.55	385	
4.	Rixt-Nynke Baron	96	FZC'54	1:18.86	381	
5.	Jill Muller	96	DZ&PC	1:21.98	339	
6.	Indyra Hummel	96	ZCNF'34	1:25.19	302	
7.	Rixt Menger	96	DZ&PC	1:27.38	280	
Meisjes Junioren 3						
1.	Femke Leenstra	95	ORCA	1:09.56	555	
2.	Jessie Smeding	95	ORCA	1:14.22	457	
3.	Myrthe Sytsema	95	HZ&PC Heerenveen	1:15.68	431	
4.	Freya Holwerda	95	ORCA	1:18.27	389	
5.	Liza Salverda	95	ORCA	1:18.29	389	
6.	Rixt Wilbers	95	De Granaet	1:19.30	374	
AFGEM	Rianne Hartman	95	ORCA			

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 21, Dames, 100m vlinderslag

Dames Jeugd 1 en 2

1.	Minke Betten	94	DZ&PC	1:11.67	507
2.	Iris Rozema	93	FZC'54	1:14.82	446
3.	Renske de Groot	93	DZ&PC	1:15.04	442
4.	Josephine Meerman	93	DZ&PC	1:15.16	440
5.	Sanne Huisman	93	DZ&PC	1:15.60	432
6.	Femke Groos	94	DZ&PC	1:17.30	404
7.	Johanna de Boer	94	ZPD	1:17.69	398
8.	Geeske Wind	93	DZ&PC	1:20.34	360
9.	Femke de Jong	93	De Granaet	1:21.14	349
10.	Marianne van der Zee	93	De Granaet	1:21.52	345
11.	Anna Visser	94	HZ&PC Heerenveen	1:23.12	325
12.	Saskia Bergsma	93	ZCNF'34	1:23.15	325
13.	Aukje Zwart	94	Avena	1:25.38	300
AFGEM	Tineke Wind	94	DZ&PC		

16 jaar en ouder

1.	Marloes Oldenburg	88	ORCA	1:04.41	699
2.	Ilse Kraaijeveld	90	ORCA	1:05.96	650
3.	Jolanda Cnossen	86	Neptunia'24	1:12.30	494
4.	Maaïke Karsten	91	DZ&PC	1:12.98	480
5.	Karin van Dijk	86	HZ&PC Heerenveen	1:15.35	436
6.	Simone van der Wal	91	ORCA	1:16.12	423
7.	Nanda de Vries	92	HZ&PC Heerenveen	1:17.02	409
8.	Sjoukje Karsten	92	DZ&PC	1:18.58	385
9.	Marjolein Tissingh	89	HZ&PC Heerenveen	1:18.74	382
AFGEM	Baukje Hooghiemstra	88	HZ&PC Heerenveen		

Programmanr. 22
11-1-2009

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

Punten: FINA 2004

Rang				Tijd	Pnt
1.	HZ&PC Heerenveen 1		HZ&PC Heerenveen	3:37.68	673
	Casper Hut	78	53.74 Rick Mooij	91	
	Jelmer Meijer	90	Dennis Mooij	89	
2.	FZC'54 2		FZC'54	3:42.10	634
	Paul van Vegchelen	79	53.84 Jildert Prins	89	
	Arno Nieuwhof	93	Jorrit Visser	89	
3.	ORCA 1		ORCA	3:43.03	626
	Kevin Visser	90	58.76 Michiel Punter	84	
	Vincent van Iperen	91	Arjen Thomas	86	
4.	DZ&PC 1		DZ&PC	3:45.39	607
	Remco Kamps	90	56.24 René Beetsma	69	
	Jaap v/d Vegte	88	Willem Jan v/d Vegte	87	
5.	HZ&PC Heerenveen 3		HZ&PC Heerenveen	3:52.48	553
	Maxim Veldhuis	94	56.46 Mike Koelewijn	93	
	Matthijs Ganzevoort	93	Gavin van der Werf	93	
6.	De Vikings 1		De Vikings	3:54.03	542
	Willem Kees Roos	94	56.38 Marco Brouwer	86	
	Harm Lemstra	93	Micheal Westers	92	
7.	ORCA 2		ORCA	3:55.94	529
	Gijs Gertsen	93	58.20 Sven Alkema	93	
	Jorke Willemse	93	Bram ter Ellen	94	
8.	HZ&PC Heerenveen 2		HZ&PC Heerenveen	3:56.60	524
	Herman van Dijk	89	1:02.51 Janco Nolles	89	
	Christiaan van Dijk	92	Dennis Bos	92	

Friese Winter Kampioenschappen
11 januari 2009

Programmanr. 22, Heren, 4 x 100m vrije slag, alg. leeftijdsgroep

Rang				Tijd	Pnt
9.	ZPD 1		ZPD	3:57.23	520
	Oane van der Heide	87	59.29	Ritske Reitsma	90
	Hendrik Ben v/d Boon	88		Roelof de Jong	89
10.	DZ&PC 2		DZ&PC	4:12.46	432
	Pieter Groos	93	1:04.94	Jelmer Groos	96
	Erik Nijholt	94		Maiko Postma	94